



DEPARTAMENTO DE SALUD  
DEL ESTADO DE WASHINGTON

# Preparación para La Gripe Pandémica

## Lo que se debe hacer

### Proteja su salud

---

#### Evite la propagación de los gérmenes

El virus de la gripe se propaga de una persona a otra cuando una persona infectada tose, estornuda o toca los objetos que usan otras personas. Haga las siguientes cosas simples y efectivas para ayudar a protegerse usted y proteger a los demás:

**Cubra su boca y su nariz cuando tosa o estornude.** Es mejor no usar su mano desnuda.

Cúbrase con el brazo cuando tosa, o cubra su boca y su nariz con un pañuelo.

**Lávese las manos.** La mejor manera de protegerse de los virus es lavarse las manos con frecuencia.

El jabón y el agua son lo mejor, pero cuando no se disponga de éstos, use gel para las manos a base de alcohol o pañuelos desechables.

**No se toque los ojos, la nariz ni la boca.** El virus de la gripe a menudo se propaga cuando una persona toca algo que tiene el virus encima y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

**Quédese en casa cuando esté enfermo o tenga síntomas de gripe.** Beba más agua, descanse bastante y consulte a un médico o proveedor de atención a la salud cuando sea necesario.

#### Cuidado en el hogar

**Aprenda cuidados básicos.** Sepa cómo cuidar a alguien con fiebre, dolores del cuerpo y congestión pulmonar. Durante una pandemia de gripe, se le proporcionará instrucciones específicas para el cuidado de aquellas personas que estén enfermas, así como información acerca de cuándo llamar a un proveedor de atención a la salud.

**Aprenda cómo reconocer y tratar la deshidratación.** Observe los síntomas de debilidad, desmayos, boca seca, orina oscura concentrada, presión sanguínea baja o un pulso rápido cuando se acuesta o se sienta. Estos son signos de deshidratación. El virus de la gripe causa que el cuerpo pierda agua a través de la fiebre y la sudoración. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que una persona que tiene gripe beba gran cantidad de agua—hasta 12 vasos al día.

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

# Lo que se debe hacer

## En el hogar

---

### Mantenga estos artículos en casa

- **Suficientes alimentos y agua por persona para una semana o más**—Elija alimentos que se mantendrán durante un largo tiempo y no requieren refrigeración o cocción. Incluya un abrelatas que no sea eléctrico.
- **Medicamentos**—Mantenga al menos aprovisionamiento para una semana de medicamentos que usted toma regularmente.
- **Artículos que alivian los síntomas de la gripe**—Aprovisione medicamentos para la fiebre, tales como ibuprofeno y acetaminofeno. También serán útiles compresas frías, mantas y humidificadores. Tenga a mano agua envasada y jugos de frutas, en caso de que alguien se enferme—el virus de la gripe causa deshidratación y el beber mayor cantidad de líquidos ayuda.
- **Artículos para la comodidad personal**—Mantenga un suministro para al menos una semana de jabón, champú, pasta dental, papel higiénico y productos para la limpieza.
- **Actividades para usted y sus niños**—Incluya libros, trabajos manuales, juegos de mesa, suministros para arte y otras cosas que hacer. Incluya cosas que no requieran electricidad.
- **Dinero en efectivo**—Es posible que los bancos cierren y las máquinas para retirar dinero en efectivo dejen de funcionar.

- **Suministros para las mascotas**—Recuerde abastecer alimentos, agua y arena higiénica para animales domésticos.
- **Teléfono celular o teléfono normal con cable**—Los teléfonos inalámbricos no funcionarán si no hay energía eléctrica.
- **Bolsas grandes para basura**—El servicio de basura podría interrumpirse o posponerse durante varios días.

### Haga planes de emergencia para el hogar y la familia

- Acuerde un punto de contacto donde todos los miembros de la familia puedan acudir si se separan durante una emergencia.
- Decida quién cuidará a los niños si se cierran las escuelas.
- Planee limitar el número de viajes que toman para hacer compras o para hacer mandados. Asimismo, recuerde que se podrían limitar las rutas y horarios del transporte público.
- Piense acerca de cómo cuidaría a las personas en su familia que tienen incapacidades si no se dispone de servicios de apoyo.
- Prepárese para pasar al menos una semana en casa. Podría ser que las tiendas no abran o podrían tener suministros limitados.

## Infórmese más

---

Departamento de Salud del Estado de Washington — [www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)

Entidades de salud pública locales en el Estado de Washington — [www.doh.wa.gov/LHJMap/](http://www.doh.wa.gov/LHJMap/)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos — [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) — [www.cdc.gov/flu/pandemic/](http://www.cdc.gov/flu/pandemic/)

Organización Mundial de la Salud (WHO) — [www.who.int](http://www.who.int)



[www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)  
1-800-525-0127

DOH Pub 820-033 2006 Spanish



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**